

**EDUKASI GIZI MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SEKOLAH  
DASAR TENTANG SARAPAN SEHAT**

Asweros Umbu Zogara<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang,  
Jalan RA. Kartini I, Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia  
E-mail: eroz.zogara@gmail.com

**ABSTRAK**

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang mulai terlibat pada banyak aktivitas, terutama di sekolah, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup. Pemenuhan asupan zat gizi dapat dimulai dengan sarapan teratur setiap hari. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain *One Group Pre test - Post test Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 123 siswa kelas 4 dan 5 SDI Oebufu, Kota Kupang yang dipilih menggunakan total sampling. Analisis statistik menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan ( $p\text{ value}=0.000$ ). Pihak sekolah perlu melakukan edukasi gizi secara rutin kepada siswa bekerjasama dengan petugas kesehatan agar mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap, serta dipraktekkan siswa setiap hari.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, sarapan

**ABSTRACT**

*Elementary school students are a group that has begun to be involved in many activities, especially at school, so they need adequate nutritional intake. Meeting nutritional intake can be started with a regular breakfast every day. The purpose of this study is to analyze the effect of educational media on increasing students' knowledge and attitudes about breakfast. The type of this research is a quasi-experimental design with One Group Pre test - Post test Design. The sample in this study amounted to 123 students of grade 4 and 5 in SDI Oebufu, Kupang City who were selected using total sampling. Statistical analysis using paired sample t test. The results showed that the provision of education could improve students' knowledge and attitudes about breakfast ( $p\text{ value} = 0.000$ ). The school needs to carry out nutrition education regularly to students in collaboration with health workers in order to be able to increase knowledge and attitudes, and practiced by students every day.*

*Key words: knowledge, attitudes, breakfast*

## **PENDAHULUAN**

Siswa sekolah merupakan kelompok yang mulai terlibat pada banyak aktivitas, terutama di sekolah, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup. Pemenuhan asupan zat gizi dapat dimulai dengan sarapan teratur setiap hari. Sarapan merupakan aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman dimulai dari bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian.<sup>(1)</sup> Sarapan bertujuan untuk memenuhi asupan zat gizi makro dan mikro di pagi hari sehingga memenuhi gizi seimbang, dan berfungsi mencegah kadar glukosa darah berada dibawah normal, serta mencegah dehidrasi.<sup>(1,2)</sup> Selain itu, sarapan dapat meningkatkan stamina dan prestasi belajar di sekolah.<sup>(2)</sup>

Anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki asupan zat gizi yang lebih baik, termasuk asupan serat makanan yang lebih tinggi, serta total lemak dan kolesterol yang lebih rendah.<sup>(3)</sup> Sarapan juga memberikan kontribusi besar terhadap asupan mikronutrien harian.<sup>(4)</sup> Zat besi, vitamin B (folat, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, dan vitamin B12) dan Vitamin D kira-kira 20–60% lebih tinggi pada anak-anak yang rutin sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan.<sup>(5)</sup> Konsumsi sarapan juga dikaitkan dengan faktor gaya hidup sehat lainnya. Anak-anak yang tidak sarapan lebih cenderung kurang aktif secara fisik dan memiliki tingkat kebugaran pernafasan kardio yang lebih rendah.<sup>(6)</sup> Selain itu, terdapat bukti bahwa sarapan memengaruhi pembelajaran secara positif pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi di sekolah.<sup>(7)</sup>

Sarapan sangat berdampak pada kondisi siswa di sekolah. Oleh karena itu, seluruh siswa seharusnya selalu sarapan sebelum atau saat di sekolah untuk menunjang semua aktivitas siswa di sekolah.

Akan tetapi, beberapa penelitian menunjukkan tidak semua siswa sarapan. Penelitian Utama, dkk (2018) di enam sekolah dasar di Kota Kupang menunjukkan 23,1% siswa jarang sarapan.<sup>(8)</sup> Penelitian Irma Yunawati (2015) di Kabupaten TTS menunjukkan 17,89% siswa jarang sarapan.<sup>(9)</sup> Penelitian Rosyidah dan Andrias (2015) di Surabaya menunjukkan 32.7% siswa tidak sarapan.<sup>(10)</sup> Analisis Rampersaud, *et al* (2005) terhadap hasil-hasil penelitian di Amerika Serikat dan negara-negara Eropa menunjukkan sebesar 10–30% anak dan remaja terbiasa melewatkan sarapan.<sup>(11)</sup> Penelitian di Meksiko juga menunjukkan sekitar 19–21% siswa tidak sarapan.<sup>(12)</sup>

Perubahan perilaku siswa untuk selalu sarapan cukup sulit karena biasanya selera makan anak belum muncul setelah bangun tidur.<sup>(13)</sup> Perubahan perilaku dapat dimulai dengan peningkatan pengetahuan siswa tentang manfaat sarapan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang makanan berpotensi dapat meningkatkan perilaku makan sehat dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak.<sup>(14)</sup> Pemberian penjelasan kepada anak mengenai manfaat sarapan perlu terus dilakukan melalui berbagai media untuk menambah pengetahuan, pengembangan sikap dan perilaku tentang sarapan. Pemilihan media informasi yang tepat akan sangat membantu siswa untuk memahami manfaat sarapan sehingga memungkinkan perubahan perilaku.

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain *One Group Pre test - Post test Design*. Penelitian dilakukan dari bulan Juni sampai Agustus 2020 di Sekolah Dasar Inpres (SDI) Oebuflu, Kota Kupang. Lokasi penelitian ini dipilih karena jumlah siswa di sekolah ini cukup

banyak mencapai 402 siswa dan sekolah ini terletak dekat dengan pusat Kota Kupang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 dengan jumlah 123 balita yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*.

Variabel penelitian meliputi karakteristik orang tua, yaitu pendidikan dan pekerjaan orang tua, serta pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan. Data pendidikan ibu dibagi dalam kategori tidak sekolah, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi. Data pekerjaan ibu dikelompokkan berdasarkan pekerjaan PNS/TNI/Polri, karyawan swasta, wiraswasta, petani, tidak bekerja (ibu rumah tangga), dan lain-lain. Data pendidikan ayah dibagi dalam kategori tidak sekolah, putus sekolah, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi. Data pekerjaan ayah dikelompokkan berdasarkan pekerjaan PNS/TNI/Polri, karyawan swasta, wiraswasta, petani, buruh, tidak bekerja, dan lain-lain. Data karakteristik orang tua diperoleh menggunakan kuesioner.

Data pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan diperoleh dari kuesioner. Semua siswa diberikan edukasi gizi menggunakan dua metode, yaitu ceramah menggunakan slide powerpoint dan pemutaran video. Data diolah dan dianalisis dengan uji *paired sample t test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan intervensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 menunjukkan total responden dalam penelitian ini sebanyak 123 siswa yang terdiri dari siswa kelas 4 dan 5. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pendidikan orang tua cukup bervariasi. Pada siswa laki-laki, paling banyak ayah berpendidikan SD (35.6%), sedangkan ayah berpendidikan SMA (37.5%) pada siswa perempuan. Tingkat pendidikan ibu paling banyak adalah SMA, baik pada siswa laki-

laki (45.8%) maupun perempuan (45.3%). Jenis pekerjaan ayah cukup bervariasi. Pekerjaan ayah yang paling banyak adalah karyawan swasta, pada kelompok siswa laki-laki (28.8%) dan kelompok siswa perempuan (28.1%). Jenis pekerjaan ibu didominasi oleh ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga).

Tabel 2 menunjukkan pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang sarapan. Responden diberikan tes awal (pre test) untuk mengetahui pengetahuan awal responden. Berdasarkan hasil perhitungan, rata-rata nilai pretest responden sebesar 57.81. Setelah diberikan intervensi, nilai post test mengalami kenaikan menjadi 80.90. Hasil uji statistik menunjukkan ada perubahan yang signifikan. Artinya pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Tabel 3 menunjukkan pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan sikap siswa tentang sarapan. Responden diberikan tes awal (pre test) untuk mengetahui sikap awal responden. Berdasarkan hasil perhitungan, rata-rata nilai pretest responden sebesar 60.13. Setelah diberikan intervensi, nilai post test mengalami kenaikan menjadi 78.91. Hasil uji statistik menunjukkan ada perubahan yang signifikan. Artinya pemberian edukasi dapat meningkatkan sikap siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan ( $p$  value = 0.000). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Amanah, dkk (2019) di Bandung dan Prasetyo, dkk (2020) di Purwokerto.<sup>(15,16)</sup> Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian Sartika (2012) di Kabupaten Bogor yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sarapan dengan diberi intervensi dengan berbagai media.<sup>(13)</sup> Penelitian Rozanah, dkk (2017) dan

Rahmah, dkk (2019) di Semarang juga menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang sarapan.<sup>(17,18)</sup>

Pendidikan kesehatan merupakan upaya peningkatan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan tujuan menyadarkan masyarakat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan. Pendidikan gizi dalam bentuk KIE merupakan upaya meningkatkan status kesehatan masyarakat khususnya status gizi melalui perubahan pengetahuan dan praktik/perilaku gizi ke arah yang lebih baik. Salah satu upaya KIE gizi pada anak melalui media pendidikan sebagai alat bantu menyampaikan ba han pendidikan/pengajaran. Penggunaan media pendidikan berguna untuk mencapai sasaran yang lebih banyak, menimbulkan minat sasaran pendidikan, memotivasi sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan, membantu mengatasi berbagai hambatan, dan membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih cepat dan lebih banyak.<sup>(13)</sup>

Pemberian informasi kesehatan kepada siswa sekolah dasar seharusnya menggunakan metode dan media yang menarik agar mampu membangkitkan minat siswa. Hal ini dikarenakan siswa yang cenderung cepat bosan dan masih dalam masa bermain. Penelitian Amanah, dkk (2019) dan Lakshman *et al* (2010) membuktikan bahwa metode edukasi menggunakan media permainan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi.<sup>(15,19)</sup> Penelitian Marisa dan

Nuryanto (2014) juga menunjukkan penggunaan media komik mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada siswa. Pendidikan melalui indera pendengaran akan menghasilkan keberhasilan 15% sedangkan pendidikan melalui indera pendengaran dan penglihatan akan menghasilkan keberhasilan 35-55%.<sup>(20)</sup>

Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang diajukan terkait dengan pangan dan gizi. Edukasi gizi yang diberikan diharapkan dapat menumbuhkan sikap yang lebih baik terhadap gizi.<sup>(21)</sup> Peningkatan sikap anak tentang gizi mungkin juga disebabkan oleh meningkatnya pengetahuan anak. Meningkatnya pengetahuan gizi pada anak melalui pendidikan gizi akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Dalam penentuan sikap ini pengetahuan keyakinan dan keyakinan berpengaruh besar terhadap sikap seseorang, termasuk dalam hal menyikapi pendidikan gizi yang di berikan.<sup>(22)</sup>

Tabel 1. Karakteristik orang tua siswa

No.	Karakteristik	Jumlah			
		Laki-laki	%	Perempuan	%
1	Pendidikan Ayah				
	Tidak sekolah	3	5.1	3	4.7
	Putus sekolah	1	1.7	0	0
	Tamat SD	21	35.6	15	23.4
	Tamat SMP	6	10.2	16	25.0
	Tamat SMA	17	28.8	24	37.5
	Tamat Perguruan Tinggi	11	18.6	6	9.4
2	Pendidikan Ibu				
	Tidak sekolah	1	1.7	3	4.7
	Tamat SD	17	28.8	15	23.4
	Tamat SMP	8	13.6	13	20.3
	Tamat SMA	27	45.8	29	45.3
	Tamat Perguruan Tinggi	6	10.2	4	6.3
3	Pekerjaan Ayah				
	PNS/TNI/Polri	8	13.6	8	12.5
	Petani	4	6.8	7	10.9
	Wiraswasta	12	20.3	14	21.1
	Buruh	13	22.0	15	23.4
	Karyawan swasta	17	28.8	18	28.1
	Tidak bekerja	1	1.7	0	0
	Lainnya	4	6.8	2	3.1
4	Pekerjaan Ibu				
	PNS/TNI/Polri	4	6.8	2	3.1
	Petani	1	1.7	2	3.1
	Wiraswasta	1	1.7	3	4.7
	Karyawan swasta	2	3.4	3	4.7
	Tidak bekerja	49	83.1	51	79.7
	Lainnya	2	3.4	3	4.7

Tabel 2 Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa

Hasil	Mean	n	p-value
Pre test	57,81	123	0,000
Post test	80,90	123	

Tabel 3 Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan sikap siswa

Hasil	Mean	n	p-value
Pre test	61,75	123	0,000
Post test	80,77	123	

## KESIMPULAN

Uji statistik menunjukkan edukasi gizi akan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan sehat. Edukasi gizi bagi anak sekolah sebaiknya menggunakan media yang menarik sehingga siswa tidak cepat mengalami kebosanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hardinsyah H, Aries M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2012;7(2):89–96.
- Gibson SA, Gunn P. What 's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutr Bull*. 2011;36(1):78–86.
- Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-

2006. *J Am Diet Assoc*. 2010;110(6):869–78.
- Balvin Frantzen L, Treviño RP, Echon RM, Garcia-Dominic O, DiMarco N. Association between Frequency of Ready-to-Eat Cereal Consumption, Nutrient Intakes, and Body Mass Index in Fourth- to Sixth-Grade Low-Income Minority Children. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2013;113(4):511–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2013.01.006>
- Gibson S. Micronutrient intakes, micronutrient status and lipid profiles among young people consuming different amounts of breakfast cereals: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of Young People aged 4 to 18 years. *Public Health Nutr*. 2003;6(8):815–20.
- Sandercock GRH, Voss C, Dye L. Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *Eur J Clin Nutr*. 2010;64(10):1086–92.
- Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behaviour and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci*. 2013;7(JUL):1–28.
- Utama LJ, Sembiring AC, Sine JGL. *Jurnal Gizi Indonesia* Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak Sekolah dasar. 2018;7(1):63–8.
- Yunawati I, Hadi H, Julia M. Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *J Gizi dan Diet Indones*

- (Indonesian J Nutr Diet. 2015;3(2):77.
10. Rosyidah Z, Ririn Andrias D, Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan D. Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. 2015;1–6.
  11. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(5):743–60.
  12. Afeiche MC, Taillie LS, Hopkins S, Eldridge AL, Popkin BM. Breakfast Dietary Patterns among Mexican Children Are Related to Total-Day Diet Quality. *J Nutr.* 2017;jn239780.
  13. Sartika RAD. Penerapan Komunikasi , Informasi , dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar Implementation of Communication , Information , and Education on Nutrition towards Primary School Students Breakfast Behavior. *J Kesehat Masy Nas.* 2012;7 No 2:76–82.
  14. McCaughy N, Fahlman M, Martin J, Shen B. Influences of constructivist-oriented nutrition education on urban middle school students' nutrition knowledge, self-efficacy, and behaviors. *Am J Heal Educ.* 2011;42(5).
  15. Amanah NR, Suprihartono FA, Fauziyah RN, Par'i HM, Syahidatunnisa US. Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunikata Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan Dan Sarapan. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung.* 2019;11(1):157.
  16. Prasetyo TJ, Nuraeni I, Wati EK, Rizqiawan A, Gizi JI, Kesehatan FI, et al. Pengaruh edukasi sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar di Purwokerto. *J Pangan Kesehat dan Gizi.* 2020;1(1):18–25.
  17. Rozanah F, Yuniarti, Susiloretni K. Efektifitas edukasi sarapan sehat terhadap pengetahuan gizi, frekuensi sarapan, dan asupan energi pada siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang. *J Ris Gizi.* 2017;5(1):15–21.
  18. Rahmah F, Noviardhi A, Prihatin S, Hunandar C, Rahmawati AY. Pengaruh pendidikan gizi dengan media kartu kuartet terhadap kebiasaan sarapan, asupan energi dan protein sarapan, dan pengetahuan gizi tentang sarapan di SDN Pedurungan Kidul 01 dan 02 Kota Semarang. *J Ris Gizi.* 2019;7(1):48–56.
  19. Lakshman RR, Sharp SJ, Ong KK, Forouhi NG. A novel school-based intervention to improve nutrition knowledge in children: Cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health.* 2010;10:1–9.
  20. Marisa M, Nuryanto N. Pengaruh pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang. *J Nutr Coll.* 2014;3(4):925–32.
  21. Perdana F, Madanijah S, Ekayanti I. Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *J Gizi dan Pangan.* 2017;12(3):169–78.
  22. Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *J Gizi Indones J Nutr.* 2014;3(1):32–6.